ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (118) октябрь 2008

журнал для тех, кто любит готовить

www.gastronom.ru











■ рулеты из телятины с маслинами ■ сельдерейные чипсы с соусом айоли ■ салат «жозефина» ■ тыквеный суп с помидорами ■ айнтопф со свининой ■ барашек по-андалузски ■ окорок в клюквенном соусе ■ курица с тыквой и грибами ■ копченая рыба, запеченная с овощами ■ воздушный рисовый пудинг ■ чечевица по-восточному ■ овощи-гриль с моцареллой ■ хлеб с тыквой ■ овсяные кексы с бананами ■ пирог с грушами и шоколадом ■ свекольный квас

ISSN 1726-6048

Röndell
Professionals Recommend



Stainless steel 18/10

RÖNDELL применяет отличную двойную технологию производства тройного дна – выштамповывание, а затем вплавление алюминиевой пластины в корпус из нержавеющей стали. Благодаря этому:

- **ДОСТИГАЕТСЯ БОЛЬШАЯ ТЕПЛОПРОВОДНОСТЬ**
- **ПОВЫШАЕТСЯ РАВНОМЕРНОСТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕПЛА**
- **ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СРОК СЛУЖБЫ ПОСУДЫ**

НЕМЕЦКАЯ ПОСУДА RÖNDELL ИЗ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ 18/10



Тройное выштампованное, а затем вплавленное дно для равномерного и быстрого приготовления блюд.

1. Нержавеющая сталь 18/10
2. Алюминиевая прослойка

ОБЫЧНАЯ ПОСУДА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ*



1. Нержавеющая сталь 18/10
2. Алюминиевая прослойка
3. Полое пространство

* могут образовываться трещины и протечки

www.rondell.ru

тел. для справок +7 (495) 921-01-80

Дорогие друзья!

Осень в разгаре, а это значит, что поре солить капусту, замачивать яблоки, клюкву и бруснику, т. е. активно делать запасы на зиму. Недавно в продажу поступила новая «Книга Гастронома» «Про заготовки». Начинающим хозяйкам она поможет постигнуть азы этого искусства, а у многоопытных дам большой интерес вызовут новые, в чем-то даже неожиданные рецепты.



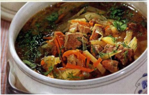
Подошел к концу конкурс рецептов для микроволновой печи, который мы проводили совместно с компанией Samsung. Экспертная комиссия подведет его итоги, и уже в следующем номере вы узнаете имена счастливых обладателей ЖК-телевизора, холодильника и комплекта встраиваемой техники Samsung. Искренне желаем вам увидеть в списке победителей свою фамилию.

Желаем успехов.

Ваша редакция







условные обозначения

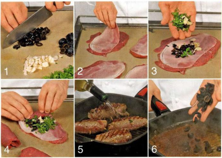
- вегетарианское питание
- легкие рецепты
- блюда, которые подходят для детей
- рецепты средней сложности
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание

СПОНСОР РЕЦЕПТА

СТОКМАНН





рулеты из телятины с маслинами

ЧТО НУЖНО:

- **8** стейков из телячьей вырезки
- **200 г** маслин без косточек
- **200 г** вареной ветчины, нарезанной ломтиками
- **2** зубчика чеснока
- **5–6** веточек петрушки
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1,5 ст. л.** сливочного масла
- **2,5** стакана белого вина
- щепотка мускатного ореха
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 377,1 ккал,
белки – 45,6 г, жиры – 20,0 г, углеводы – 3,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Половину маслин нарезать мелкими кусочками, вторую половину – пополам. Петрушку промыть, измельчить. Чеснок очистить и мелко нарезать.

2 Стейки вымыть, обсушить на салфетке, уложить на рабочую поверхность и тонко отбить. Посолить и поперчить по вкусу. На каждый кусок мяса положить по ломтику ветчины.

3 Измельченные маслины смешать с чесноком и петрушкой, выложить на стейки поверх ветчины.

4 Посыпать мускатным орехом, скатать в рулеты. Закрепить деревянными шпажками.

5 Разогреть в сотейнике 1 ст. л. сливочного масла и все оливковое масло, положить рулеты и обжарить до образования золотистой корочки, 8–10 мин., Влить 2 стакана вина, довести до кипения, накрыть крышкой. Готовить на медленном огне 30 мин., затем рулеты вынуть из бульона.

6 Половинки маслин положить в бульон, прогреть в течение 3–5 мин. Добавить оставшееся вино и сливочное масло. Вернуть рулеты в сотейник. Прогреть 4–5 мин. Дать постоять 15–20 мин. Можно подать с салатом «Цезарь».

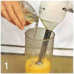
сельдерейные чипсы с соусом айоли

ЧТО НУЖНО:

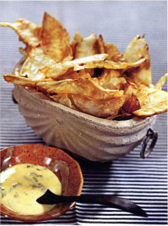
- **1** средний корень сельдерея
- сок 0,5 лимона
- **1** стакан растительного масла
- крупная соль

Для соуса:

- **6** зубчиков чеснока
- **3** желтка
- **3 ст. л.** свежих хлебных крошек
- **4 ст. л.** белого винного уксуса
- **0,5 ч. л.** соли
- **300 мл** оливкового масла
- **4** пера зеленого лука







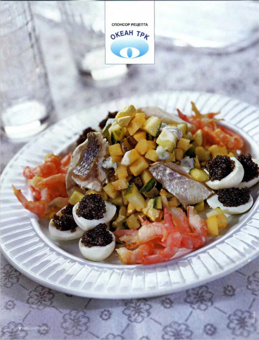
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 508,5 ккал,
белки – 2,6 г, жиры – 52,8 г, углеводы – 5,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить и мелко нарезать. Взбить в блендере желтки, хлебные крошки, чеснок, уксус и соль. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить оливковое масло. В конце добавить 1 ст. л. кипящей воды. Переложить в миску, всыпать измельченный зеленый лук. Поставить в холодильник.

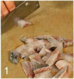
2 Корень сельдерея очистить, разрезать на 4 части. Каждую нарезать очень тонкими ломтиками. Поместить на 30 мин. в миску с холодной водой и лимонным соком. Затем тщательно обсушить.
В сотейнике довести до кипения растительное масло. Обжаривать сельдерей небольшими порциями, по 2 мин. каждую порцию. Выложить на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир. Присыпать крупной солью.
Сложить чипсы в салатницу и подать с айоли.


Dirol
жемчуг
Жемчуг -
лучший друг
девушек!
Реклама

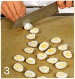

СПОНСОР РЕЦЕПТА
ОКЕАН ТРК

салат «жозефина»

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 311,6 ккал,
белки – 48,3 г, жиры – 10,1 г, углеводы – 6,8 г


1


2


3


4


5

ЧТО НУЖНО:

100 г	икры пинагора
400 г	филе белой морской рыбы
400 г	очищенных креветок
0,5	лимона
2	свежих огурца
1	маринованный огурчик
1	большая твердая груша
8	перепелиных яиц
2	веточки тархуна
2	веточки кинзы
4 ст. л.	натурального йогурта
•	соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе рыбы вымыть, нарезать небольшими кусочками. В кастрюле вскипятить подсоленную воду, выжать в нее лимон и положить рыбу. Довести до кипения и варить на небольшом огне 2 мин. Аккуратно переложить рыбу шумовкой на блюдо и дать остыть.
Положить в отвар креветки, готовить 3 мин. Отбросить на дуршлаг и дать остыть.

2 Перепелиные яйца отварить вкрутую.

3 Очистить яйца и разрезать пополам. Вынуть желтки. Свежие огурцы и грушу вымыть, нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать маринованный огурец. Выложить огурцы, грушу, рыбу, креветки и желтки в салатницу.

4 Тархун и кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Смешать с йогуртом, посолить, поперчить по вкусу. Заправить салат и аккуратно перемешать.

5 Половинки яичных белков наполнить икрой и поместить на салат.

КСТАТИ

Икра пинагора – 100-процентная натуральная икра ценной промысловой рыбы. Богата витаминами A, E, D. По своим вкусовым свойствам не уступает икре осетровых. Икра пинагора высоко ценится во многих странах мира.





тыквенный суп с помидорами

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** тыквы
- **500 г** помидоров
- **6** зубчиков чеснока
- **1** веточка розмарина
- **1** веточка тимьяна
- **1** луковица
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **1,2 л** куриного бульона
- соль, перец по вкусу

Для тостов:

- **12** кусочков белого хлеба
- щепотка шафрана
- **1** зубчик чеснока
- **1** небольшой острый перчик
- **1** желток
- **1 ст. л.** красного винного уксуса
- **5 ст. л.** оливкового масла

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 444,6 ккал,
белки – 7,6 г, жиры – 28,2 г, углеводы – 40,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Тыкву очистить от кожуры и семян, вымыть и нарезать крупными кусками. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Лук очистить, нарезать четвертинками. Поместить тыкву, помидоры, лук и неочищенный чеснок в форму для запекания, полить маслом и перемешать. Положить сверху розмарин и тимьян. Поставить в духовку на 35 мин. и периодически перемешивать.

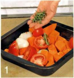
2 Запеченные овощи вынуть из духовки. Духовку не выключать. Удалить веточки розмарина и тимьяна. Три зубчика чеснока отложить, один выдавить из кожуры. С помидоров снять кожицу. С помощью блендера измельчить овощи с очищенным чесноком до состояния пюре.

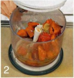
3 Переложить овощное пюре в кастрюлю, влить бульон и довести до кипения. Посолить, поперчить. Сохранять теплым до подачи к столу.

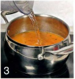
4 Приготовить соус для тостов. Отложенный оставшийся запеченный и свежий чеснок очистить, измельчить. Острый перец вымыть, освободить от семян и мелко нарезать. Растереть чеснок и перец с солью.

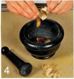
5 Добавить желток и уксус, перемешать. Постоянно взбивая венчиком, влить тонкой струйкой масло. Размешать шафран в 1 ст. л. теплой кипяченой воды, добавить в соус.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Смазать кусочки хлеба получившимся соусом и поставить в духовку на 5 мин. Суп разлить по тарелкам и подать с тостами.

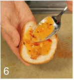








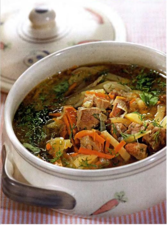




айнтопф со свининой







ЧТО НУЖНО:

- **500 г** свинины
- **50 г** сливочного масла
- **1** морковка
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **1** стебель лука-порея, только белая часть
- **350 г** зеленой фасоли
- **2** большие картофелины
- **400 г** мясного бульона
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 596,1 ккал,
белки – 26,6 г, жиры – 45,6 г, углеводы – 19,8 г

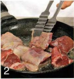
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, нарезать небольшими кубиками. Картофель и морковь очистить, нарезать соломкой, сельдерей и порей вымыть. Сельдерей нарезать соломкой, порей – тонкими полукольцами. Бульон довести до кипения.

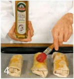
2 В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить мясо, 5 мин. Снять с огня. Уложить сверху слоями овощи, слегка приправляя каждый слой солью и перцем. Влить кипящий бульон, плотно закрыть крышкой и варить на небольшом огне 50 мин.


панкреатин ®
Мезим
форте
Для желудка незаменим!
Мезим
Мезим
Мезим
Мезим® создан для:
улучшения пищеварения
снятия тяжести в желудке
улучшения самочувствия
БЕРЛИН-ХЕМИ
МЕНАРИНИ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.




барашек по-андалузски




ЧТО НУЖНО:

1 кг	филе баранины (шейной части)
5 ст. л.	оливкового масла 100% **Puro «Фернандо Гирон»**
5 ст. л.	оливкового масла **Extra Virgen «Фернандо Гирон»**
250 г	готового слоеного теста
2	желтка
3	веточки мяты
250 г	джема из красной смородины
200 мл	портвейна
1	веточка розмарина
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 877,5 ккал,
белки – 32,0 г, жиры – 63,7 г, углеводы – 44,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, обсушить и разрезать на 6 кусков. Натереть каждый кусок солью и перцем.
Смазать куски 3 ст. л. оливкового масла 100% **Puro «Фернандо Гирон»**, сложить в миску и оставить на 30 мин.

2 Обжарить баранину на сильном огне, по 3 мин. с каждой стороны. Дать остыть.

3 Мяту вымыть, обсушить, разобрать на листики и мелко нарезать. Раскатать тесто на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт. Разрезать на 6 прямоугольников. Смазать каждый прямоугольник слегка взбитым желтком и присыпать небольшим количеством измельченной мяты.
Положить в центр кусок баранины и завернуть края теста конвертиком.

4 Поместить конвертики швом вниз на противень, застеленный пергаментом и смазанный 1 ст. л. масла 100% Puro «Фернандо Гирон» . Сверху смазать ароматным оливковым маслом **Extra Virgen «Фернандо Гирон»**. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 мин. Вынуть из духовки, накрыть и дать постоять еще 10 мин.

5 Приготовить соус. Розмарин разобрать на листики. В сотейнике смешать джем с портвейном и листиками розмарина. Довести до кипения и готовить без крышки на среднем огне 10 мин. Мясо нарезать тонкими ломтиками и подать с горячим соусом.

КСТАТИ

- **Рафинированное масло «Фернандо Гирон» 100% Puro идеально подходит для жарки – при нагревании оно не образует вредных веществ, даже если используется несколько раз.**

- **Нерафинированное масло «Фернандо Гирон» Extra Virgen получают методом первого холодного отжима из лучших маслин сорта бланкэта. Это очень ароматное масло с фруктовым оттенком и легкой горчинкой. Лучше всего оно подходит для заправки салатов и готовых блюд из овощей, рыбы и мяса.**



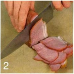
окорок в клюквенном соусе

ЧТО НУЖНО:

400 г	варено-копченого окорока
2 ст. л.	клюквы
1 ст. л.	сахара
1 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	сливочного масла
250 г	небольших шампиньонов
4 ст. л.	сухого красного вина
•	сок 2 мандаринов
1 ч. л.	соевого соуса

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 387,8 ккал,
белки – 17,0 г, жиры – 33,5 г, углеводы – 4,5 г


1


2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клюкву перебрать, вымыть и обсушить, протереть через сито и смешать с сахаром. Шампиньоны вымыть, разрезать на половинки. Разогреть в сковороде растительное и сливочное масло, положить грибы и обжаривать, помешивая, 5 мин., до золотистого цвета.
Влить вино, 150 мл горячей воды, соевый соус и мандариновый сок. Положить клюкву, перемешать и на сильном огне довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и готовить, пока объем соуса не уменьшится на треть.

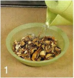
2 Окорок нарезать тонкими кусочками, добавить в сковороду и прогреть под крышкой 4 мин.

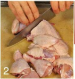


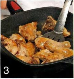

Фестал®
Лёгкость необыкновенная...
Хотите забыть о тяжести в желудке? Помните всегда про **Фестал!**
Фестал
100 драже
Фестал — ферментный препарат для улучшения пищеварения.
sanofi aventis
Рег. номера: П №014795/01-2003, П №008980 от 26.05.2006. RU.PAN.08.02.01. На правах рекламы
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

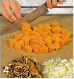


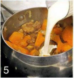
курица с тыквой и грибами











ЧТО НУЖНО:

350 г	тыквы
50 г	сухих белых грибов
2 ст. л.	растительного масла
1,5 ст. л.	сливочного масла
1	луковица
1	курица весом 1,5 кг
1	лимон
250 мл	сливок жирностью 35%
2–3	веточки укропа
•	соль, перец

Время приготовления: 1 час + 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 721,8 ккал,
белки – 39,5 г, жиры – 60,4 г, углеводы – 5,0 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грибы положить в миску, залить 1,5 стаканами горячей воды и оставить на 30 мин.

2 Курицу вымыть, обсушить бумажным полотенцем, разрезать на 8 частей, снять кожу. Лимон разрезать пополам, натереть им куски курицы.

3 В большой сковороде разогреть растительное масло, обжарить курицу на сильном огне в течение 10–12 мин., до образования золотистой корочки. Переложить в глубокую кастрюлю.

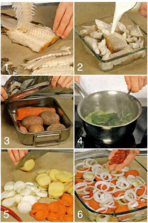
4 Тыкву очистить, удалить семена и волокна, нарезать мякоть кубиками со стороной 2 см. Лук очистить, мелко порубить. Грибы откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Настой процедить.

5 Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить лук и обжарить, помешивая, 3 мин. Добавить грибы и тыкву. Готовить, помешивая, 10 мин. Посолить, поперчить. Влить сливки и 4 ст. л. грибного настоя. Готовить на среднем огне, без крышки, 10 мин.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Выложить сливочную смесь в кастрюлю с курицей, перемешать и поставить в духовку на 40 мин. Укроп промыть, измельчить и посыпать готовое блюдо.



копченая рыба, запеченная с овощами



ЧТО НУЖНО:

1	рыба горячего копчения весом примерно 1 кг
500 мл	молока
4	картофелины
1	морковка
1	большая луковица
300 г	мороженого шпината
4 ст. л.	сметаны
50 г	тертого сыра чеддер
2 ст. л.	растительного масла
•	перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 585,6 ккал,
белки – 76,4 г, жиры – 19,8 г, углеводы – 25,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Копченую рыбу очистить от кожи. Аккуратно удалить хребтовую, реберные и все мелкие кости.

2 Разделить на крупные куски, сложить в широкую емкость с невысокими бортиками, залить молоком и оставить на 30 мин.

3 Картофель и морковь вымыть, обсушить, поместить на противень и сбрызнуть растительным маслом. Накрыть фольгой и запечь в разогретой до 200 °С духовке 15 мин. Дать остыть. Духовку не выключать.

4 Шпинат поместить в кастрюлю без воды и нагревать на среднем огне 4 мин. Переложить в сито и с помощью столовой ложки отжать лишнюю влагу.

5 Остывшие овощи очистить и нарезать толстыми кружками. Лук очистить и нарезать кольцами.

6 Положить шпинат в огнеупорную форму, разровнять поверхность. Рыбу вынуть из молока, поместить на шпинат, приправить перцем. Сверху выложить кружки картофеля, моркови и лука. Смазать сметаной, присыпать тертым сыром. Накрыть фольгой. Вернуть в духовку. Готовить 10 мин., затем снять фольгу и дать рыбе подрумяниться, 5 мин.

КСТАТИ

Pyrex – один из самых известных французских брендов, существующий уже 90 лет. Стеклянная жаропрочная посуда Pyrex идеально подходит для приготовления блюд в духовом шкафу, микроволновой печи, хранения в холодильнике, подачи на стол. Экологичность стекла, которое не содержит вредных примесей, доказана давно, поэтому такую посуду можно и нужно использовать для приготовления детской еды.





ВОЗДУШНЫЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ



ЧТО НУЖНО:

- **2** стакана риса **«Кубань» «Мистраль»**
- **4** яйца
- **3** луковицы
- **1** пучок укропа
- **8** молочных сосисок
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2 ст. л.** сметаны
- **50 г** швейцарского сыра
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
В 1 порции: 413 ккал,
белки – 13,6 г, жиры – 21,6 г, углеводы – 40,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить 4 стакана подсоленной воды, всыпать промытый рис, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить под крышкой 20 мин. Дать остыть.

2 Сосиски разрезать вдоль пополам. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в разогретом масле, помешивая, 8 мин. Дать остыть.

3 Яйца разделить на желтки и белки. Белки взбить в пышную пену, поместить в холодильник. Желтки смешать с остывшим обжаренным луком.

4 Укроп вымыть, измельчить. Смешать с остывшим рисом и взбитыми белками, осторожно перемешивая массу снизу вверх.

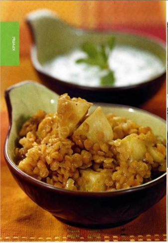
5 Смазать глубокую форму для запекания маслом, выложить половину подготовленного риса. Сверху положить смесь лука с желтками, затем разложить «звездой» половинки сосисок. Выложить оставшийся рис, разровнять поверхность.

6 Смазать поверхность пудинга сметаной, присыпать тертым сыром. Выпекать в разогретой до 160 °С духовке 20 мин.

КСТАТИ

Круглозерный рис «Кубань» имеет почти круглые непрозрачные зерна и относится к сортам с очень высоким содержанием крахмала. При варке он приобретает кремообразную консистенцию. Благодаря большой клейкости рис «Кубань» используют для приготовления разнообразных каш, пудингов, запеканок и десертов.











чечевица по-индийски

ЧТО НУЖНО:

200 г	пастернака
200 г	чечевицы
250 мл	куриного бульона
200 мл	натурального йогурта
1	луковица
1 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	измельченного свежего имбиря
1	зубчик чеснока
1,5 ч. л.	кумина
1 ч. л.	измельченной зелени мяты
•	щепотка красного молотого перца
•	соль

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
В 1 порции: 196,2 ккал,
белки – 10,5 г, жиры – 3,8 г, углеводы – 30,0 г

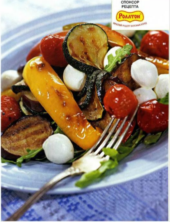
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи очистить. Пастернак нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок измельчить. Чечевицу промыть.

2 Разогреть масло, положить лук и жарить 5 мин. Добавить имбирь, чеснок, кумин, перец, готовить еще 30 сек. Положить пастернак, чечевицу, влить бульон и 150 мл горячей воды. Посолить, варить 20–25 мин., изредка помешивая.

3 Смешать йогурт с мятой, подать с чечевицей.

овощи-гриль с моцареллой



ЧТО НУЖНО:

- **1** красный сладкий перец
- **1** желтый сладкий перец
- **1** цукини
- **1** баклажан
- **1** пучок руколы
- **12** помидоров черри
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **125 г** сыра моцарелла
- **1 ч. л.** «Чудесной приправы» «Роллтон»
- сок 0,5 лимона
- свежемолотый черный перец

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 251,4 ккал,
белки – 6,2 г, жиры – 14,3 г, углеводы – 10,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

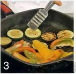
1 Перцы разрезать вдоль на 8 частей, удалив сердцевину. Цукини, помидоры, баклажан и руколу вымыть. Баклажан и цукини нарезать кружками.

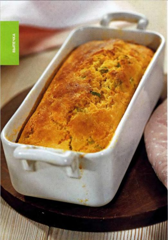
2 Сбрызнуть все овощи 1 ст. л. оливкового масла и посыпать «Чудесной приправой» «Роллтон».

3 Обжарить овощи в 2 ст. л. масла на сильном огне с двух сторон, по 4 мин. Руколу сбрызнуть лимонным соком, посыпать «Чудесной приправой» и выложить на тарелку. Сверху разложить обжаренные овощи и сыр. Полить оставшимся маслом и посыпать перцем.


1


2


3



хлеб с тыквой

М≈

ЧТО НУЖНО:

250 г	мякоти тыквы
100 г	пшеничной муки
175 г	кукурузной муки для поленты
1 ст. л.	разрыхлителя
1 ст. л.	сахара
2	стебля зеленого лука
200 мл	молока
2	яйца
4 ст. л.	растительного масла
0,5 ч. л.	соли

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 235,3 ккал,
белки – 6,0 г, жиры – 11,3 г, углеводы – 27,4 г

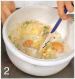
ЧТО ДЕЛАТЬ:

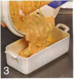
1 Тыкву натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. В миске смешать просеянную пшеничную муку и муку для поленты, разрыхлитель, сахар, тыкву, лук и соль.

2 Аккуратно влить молоко, перемешать. Добавить яйца и масло, вымесить тесто.

3 Выложить тесто в прямоугольную форму для выпечки. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 мин. Вынуть готовый хлеб из духовки, дать постоять 10 мин. Достать из формы и разрезать на куски. Подавать теплым.


1

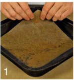

2


3



овсяный кекс с бананами

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 16
В 1 порции: 301,5 ккал,
белки – 9,9 г, жиры – 11,8 г, углеводы – 38,9 г











ЧТО НУЖНО:

Для теста:

200 г муки
330 г овсяных хлопьев (можно «Экстра» двойного помола)
0,25 ч. л. соли
1 ч. л. соды
130 г сливочного масла
180 г коричневого сахара
2 яйца
1 стакан мякоти бананов, размятых вилкой
1 ч. л. ванильной эссенции

Для крошки:

0,5 стакана овсяных хлопьев
0,3 стакана коричневого сахара
2 ст. л. растопленного сливочного масла
2 ст. л. рубленых грецких орехов
0,5 ч. л. корицы

ЧТО ДЕЛАТЬ:

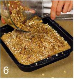
1 Форму для выпечки размером 20х20 см смазать 0,5 ст. л. сливочного масла, застелить пергаментом.

2 Для теста смешать в миске муку, овсяные хлопья, соду и соль и отставить.

3 В другой миске взбить оставшееся сливочное масло с коричневым сахаром. По одному добавить яйца, затем стакан размятых бананов и ванильную эссенцию.

4 Небольшими порциями всыпать сухие ингредиенты теста в сливочно-банановую массу и перемешивать до однородности.

5 Влить получившееся тесто в форму для выпечки.



6 Разогреть духовку до 180 °С. Для крошки смешать в небольшой емкости овсяные хлопья, коричневый сахар, орехи, корицу и растопленное сливочное масло. Распределить полученную массу по поверхности теста. Поставить форму в духовку и выпекать 40–45 мин.



пирог с грушами и шоколадом

ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- **180 г** муки
- **100 г** сливочного масла
- **2 ст. л.** сахара
- **1** желток
- щепотка соли

Для крема:
- **1** яйцо
- **1** желток
- **140 мл** сливок жирностью 22%
- несколько капель ванильной эссенции

Для начинки:
- **3–4** спелые груши
- **100 г** черного шоколада (с содержанием какао 70%)
- **2 ст. л.** коричневого сахара

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 227,8 ккал,
белки – 4,1 г, жиры – 16,4 г, углеводы – 28,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Масло нарезать кубиками, перемешать с желтком, сахаром и солью. Добавить 1 ст. л. холодной воды. Просеять муку горкой на стол, в центре сделать углубление. Постепенно соединить сахарно-масляную смесь с мукой и замесить тесто. Если тесто слишком крошится, добавить еще немного воды и помять руками. Оно должно получиться мягким, но не прилипать к ладоням.

2 Тесто скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 15 мин.

3 Взять низкую круглую форму для выпечки с разъемным дном диаметром 24 см, смазать маслом. Тонко раскатать тесто на столе, стараясь использовать как можно меньше муки. Положить тесто в форму и слегка прижать к стенкам. Проткнуть основание теста вилкой и поместить в холодильник еще на 15 мин.

4 Приготовить крем. Взбить яйцо, желток, сливки и ванильную эссенцию. Для начинки вымыть груши, разрезать пополам, очистить от кожуры и семян. Нарезать тонкими ломтиками поперек, сохраняя форму.

5 Шоколад натереть на терке, присыпать им тесто. Груши разложить на шоколаде, как лепестки цветка.

6 Поставить противень в духовку. Разогреть духовку до 200 °С. Залить груши кремом. Поставить форму с пирогом на противень. Выпекать 10 мин. Снизить температуру духовки до 180 °С, посыпать пирог коричневым сахаром и выпекать еще 20–25 мин., до образования золотистой корочки. Пирог достать, дать остыть 5–10 мин., затем вынуть из формы.



свекольный квас




1


2

Свекольный квас весьма полезен. Приготовить его очень просто. А регулярное употребление этого напитка способствует очищению вашего организма от всего вредного и ненужного.

ЧТО НУЖНО:

1 кг свеклы
100 г сахара
• щепотка соли

Время приготовления: 7 мин. + 7 дней
Объем: 3 л
На весь объем: 399,6 ккал,
белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 99,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу вымыть, очистить и нарезать кусками.

2 Уложить в подходящую емкость, добавить сахар. Влить 3 л теплой кипяченой воды. Накрыть крышкой и оставить бродить при комнатной температуре. Через 7 дней квас будет готов к употреблению. По мере расходования кваса в банку можно доливать кипяченую воду.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

С 1 октября 2008 года открыта редакционная подписка на 2009 год.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
** Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
** Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера. Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

• **Подписка на журналы в других странах**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: GLOBEXBANK, Moscow, Russia Acc. 40702840700810120681
Intermediary bank: Deutsche Bank Trust Company Americas, New York, USA
SWIFT CODE: BKTRUS33, Beneficiary's bank: corr. acc. 04-416-257, GLOBEXBANK, Moscow, Russia
LLC «Bonnier Publications» Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

ГАСТРОНОМЪ
журнал для тех, кто ест

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $8.50. Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10. Для остальных стран – $14.

Школа гастронома
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10. Для остальных стран – $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10. Для остальных стран – $14.

САДОВНИК

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 780 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 715 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 65 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $8. Для остальных стран – $10,50.

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 83273, 84584
Коллекция рецептов – 45732, 36979
Садовник – 46506, 20218
Ручная работа – 18131, 18546

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Коллекция рецептов – 24651, 79159
Садовник – 63427, 24324
Ручная работа – 12439, 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (017) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург,
тел.: (495) 214-5192, (3432) 75-8274

Извещение

Получатель платежа: ООО «Боннир Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 3010 1810 0000 0000 0243 БИК 044525243
Расч. сч. 4070 2810 5008 1002 0661 в ЗАО «Глобэксбанк» г. Москва

Ф.И.О. ____________
Адрес ____________
____________ Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Боннир Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 3010 1810 0000 0000 0243 БИК 044525243
Расч. сч. 4070 2810 5008 1002 0661 в ЗАО «Глобэксбанк» г. Москва

Ф.И.О. ____________
Адрес ____________
____________ Тел.: ____________

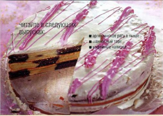
Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир



следующий номер выйдет 27 октября

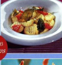
где купить

• ТЦ «Стокманн»
ТК «МЕГА-Теплый Стан», 41-й км МКАД, тел. (495) 974-01-22;
ТК «МЕГА-Химки», г. Химки, 8-й мкр., тел. (495) 974-01-22;
ТК «МЕГА-Белая Дача», 14-й км МКАД, тел. (495) 974-01-22

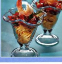
• Меридиан
Metro Cash&Carry, «Перекресток», «Пятерочка», «Копейка», «Седьмой континент», «Патэрсон», «Магнолия», «Магнит», «Карусель», «О'кей», «Рамстор», «Ашан», «Алые паруса», «Вестер», «Дайли Фудс» и др.

• Оклон ТРК
Оклон ТРК сети гипермаркетов «Ашан», Metro cash&carry, «Седьмой континент», «Перекресток», «О'кей», «Бахетле» (Казань), «Кулоц» (Екатеринбург)

• Мистраль
во всех крупных супермаркетах www.ikonkastrai.ru







ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 20 (118), октябрь 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паблишингз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, тел./факс: (495) 725-1070, e-mail: mail@bonp.ru, www.gastronom.ru, www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышова
Генеральный директор Елена Трунина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Моссолова
главный художник Ирина Пищенко
отв. секретарь Ольга Пантусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туровская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Тозбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повара-консультанты Константин Жук, Олег Турчин

Исполнительный директор Ольга Ткач

Отдел рекламы:
директор по рекламе
заместитель директора Марина Маклена, Жанна Русанова, Светлана Ардаева, Ольга Косырева, Елена Кульминева, Елена Матвеева, тел.: (495) 725-1077

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Натаева, Зоя Голышникова, Надежда Гымкинова, тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
заместитель директора Григорий Евтушенко,
менеджеры Андрей Телингатер, Александр Шалимов, Наталия Пискунова, Екатерина Колесникова, Татьяна Катун, тел.: (495) 725-1070
менеджер по подписке Марина Шумилова, тел.: (495) 797-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долгинов, «Свет Компьютерс», тел.: (495) 785-6295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина, Марианна Генкинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Любовь Попова, Виктор Фролкин, Олег Шифрин

Отдел спецпроектов:
руководитель отдела Лариса Машталер, Ольга Грищенко, Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва), Тираж: 210 700 экз., Цена свободная

Автор макета: Ирина Пищенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008 г.

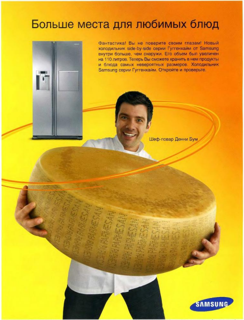




Природе свойственно стремление к совершенству. Мы следуем такому же принципу в нашей работе, добиваясь совершенства во всем. Для того чтобы Вы смогли наслаждаться процессом приготовления пищи, во встраиваемых плитах и духовых шкафах **Neff** реализованы уникальные запатентованные технологии. Так, эксклюзивная система **Slide & Hide** (Слайд энд Хайд), которой оснащен духовой шкаф **Neff B 16 H2 NORU**, обеспечивает невероятное удобство использования приборов на каждой кухне, а новая система крепления направляющих **VarioCLOU** (ВариоКлу) открывает пространство для индивидуального творчества. Духовой шкаф **Neff B 16 H2 NORU** – это образец продуманности и технического совершенства. 11 различных видов нагрева делают электроплиты и духовые шкафы **Neff** профессиональными кулинарами с индивидуальным подходом к каждому рецепту. Наряду с распространенными видами нагрева духовой шкаф **Neff Duo 11** (Нефф Дуо 11) оснащен дополнительными специальными режимами: системой обдува горячим воздухом **CircoTherm** (ЦиркоТерм), приготовлением пиццы или других замороженных блюд. Благодаря новаторской разработке **NeffLight** (НеффЛайт), используемой в духовом шкафу **Neff B 16 H2 NORU**, можно наблюдать за процессом приготовления пищи в духовом шкафу, не упуская при этом ни одной мелочи. Системный подход **Neff** к разработкам приборов обеспечивает легкий уход благодаря системе очистки **EasyClean** (ИзиКлин). Соединение максимального удобства, совершенных художественных форм и эксклюзивных технологий – это олицетворение встраиваемой техники **Neff**. Духовой шкаф Neff B 16 H2 NORU торговой марки Neff представляет и реализует в России ООО «БСХ Бытовая Техника».

www.neff.ru

Почерк Эксперта. NEFF


Больше места для любимых блюд
Фантастика! Вы не поверите своим глазам! Новый холодильник side-by-side серии Гуггенхайм от Samsung внутри больше, чем снаружи. Его объем был увеличен на 110 литров. Теперь Вы сможете хранить в нем продукты и блюда самых невероятных размеров. Холодильник Samsung серии Гуггенхайм. Откройте и проверьте.
Шеф-повар Денни Бум
SAMSUNG